



アクアリーナ

「水泳による機能訓練のお知らせ」

水泳は、健康維持にとっても効果的なスポーツです。水中で身体を動かすことで新陳代謝の促進が図られ、水の浮力を得ることで身体各位の緊張も緩和され、機能の保持を図ることができます。そして身体も心も開放されストレスの解消にもつながります。この機会に、水泳による機能訓練に参加してみませんか？

講師：壁谷 田恵子先生

対象者：豊橋市内在住の障害者・児（手帳保持者）と家族、または介護を行う方

とき：7月1日（金） 午後6時00分～7時00分

7月15日（金） //

7月22日（金） //

7月29日（金） //

8月19日（金） //

8月26日（金） //

ところ：豊橋アクアリーナ

参加料：無料

定員：10名

申込先：6/15(水)より さくらピア（東新町 TEL 53-3153 FAX 53-3200）

同時募集：指導助手ボランティア

注意点：水に慣れるところから始めますので、必ず介護者も入水してください。

参加者一人につき介護者一人が必要です。

※競泳指導ではありません。



主催：豊橋市委託事業 豊橋障害者（児）団体連合協議会